

# 1分間ストレッチング

手軽に  
からだを  
ほぐす

①



10秒

簡単な体操

肩の上げ下げ

高を上げて少し止め、  
息を吐きながら力を  
抜いてストンと落とす

マッサージ

首すじ

親指以外の四指で頭をつかみ、  
親指で首すじを押すように  
マッサージする

10秒

④



②

10秒

ストレッチング

背中

両手を組んで前へ  
伸ばし、おへそを  
のぞきこむようにして  
背中を丸める



簡単な体操

首まわし

首・肩の力を抜き、  
首をゆっくりと  
まわす

⑤

10秒



③

10秒

ストレッチング

腰

腰を伸ばして、  
からだを後ろにひねり、  
背もたれをつかむ



ストレッチング

上半身

両手を組んで上に  
伸ばしながら腕を張る

⑥

10秒

